

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Miért fontos a magnézium fogyasztása terhesség alatt?

Cikk megosztása

X



## Miért fontos a magnézium fogyasztása terhesség alatt?

Egy kismama egészséges életmódjához hozzá tartozik a hiányállapotok elkerülése, melynek fontos része a megfelelő magnéziumszint fenntartása is.

<https://www.nestlebaba.hu/miert-fontos-magnezium-fogyasztasa-terhesseg-a...> [1]

[2] [3] [4]



## Miért fontos a magnézium fogyasztása terhesség alatt?

Egy kismama egészséges életmódjához hozzá tartozik a hiányállapotok elkerülése, melynek fontos része a megfelelő magnéziumszint fenntartása is.

2021/03/30 12:24

- <sup>[5]</sup>
- [Nyomtatás](#) <sup>[1]</sup>
- [Megosztás](#)

A várandósság alatt a leendő édesanya egyik legfontosabb feladata, hogy ideális állapotot tartson fenn önmaga és a méhében fejlődő magzat számára is. Ehhez hozzátartozik a megfelelő mennyiségű ásványi anyag és vitamin bevitele is a szervezetbe. A magnéziumpótlás a kismama szempontjából is fontos, de jelentős szerepe van a magzat fejlődésében, valamint adott esetben a születés időpontját is befolyásolhatja.

## Magnézium terhesség alatt - miért fontos és mennyire van szükség?

A magnézium bevitele nem csak a várandósság alatt fontos, hiszen számos jótékony hatása van. Szerepe van a csontok és a fogak felépítésében, segít megakadályozni a vesekő kialakulását, gátolja az érlemezésedet, de az izmok működésében és a görcsök megakadályozásában is jelentős szerepe van. Emellett szabályozza az ingerlékenységet és segíti a sejt szabályozást is. A terhesség alatt pedig tovább nő a magnézium jelentősége a szervezetben, hiszen hatással lehet a kismama vérnyomására, a magzat fejlődésére és növekedésére, valamint befolyásolhatja a születés várható időpontját is.

*„Megfelelő mennyiségű magnéziumbevitellel megakadályozhatók a görcsök, a láb-görcsök, a haskeményedés, de csökkenthetők az idő előtti méhösszehúzódások és a nyitott méhszáj elfordulásának kockázata is. Kifejezetten fontos a magnézium bevitele azon kismamák számára, akik korábban már átestek vetélésen vagy ikreket várnak.”* – mondja Dr. Vörös Anna, szülész-nőgyógyász.

Természetesen oda kell figyelni a megfelelő mennyiségre is. Túl sok magnézium bevitele esetén hasmenés jelentkezhet a kismamánál, ám a felesleg a veséken keresztül távozik a szervezetből, így általában nem okoz nagyobb problémát.

## Mennyi magnéziumra van szüksége egy kismamának?

Egy felnőtt ember napi magnéziumszükséglete körülbelül 300 mg. Ám ez a terhesség ideje alatt magasabb, az utolsó hetekben akár 50%-kal is megemelkedhet a napi megfelelő bevétel, amely lehet akár 10mg/tskg is, így érdemes rendszeresen konzultálni erről a várandósságot gondozó kezelőorvossal.

## Melyek a fő magnéziumforrások?

Ebbe a csoportba tartoznak a teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, az olajos magvak, a friss zöldségek

és gyümölcsök, valamint néhány rákféle is. Elfordulhat azonban, hogy a kismama nem tud elég mennyiségű magnéziumot bevinni a szervezetébe csupán étkezéssel. Ilyenkor válik fontossá a pótlás, amelyhez számos különböző termék érhető el a piacon a komplex magzatvédő vitamintól kezdve a különböző készítményekig. A választás előtt mindenképpen érdemes a kezelőorvossal konzultálni a kismamának, hiszen így biztosan olyan terméket választ majd, mely rá és a magzatra is jótékony hatással van.

[Tovább](#) <sup>[6]</sup>

## Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyűjtés formula](#)

[Drupal alapú webhely](#)

**Forrás webcím:** <https://www.nestlebaba.hu/miert-fontos-magnezium-fogyasztasa-terhesseg-alatt>

### Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/miert-fontos-magnezium-fogyasztasa-terhesseg-alatt>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/miert-fontos-magnezium-fogyasztasa-terhesseg-alatt&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/magnezium\\_fogyasztas\\_terhesseg-alatt](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/miert-fontos-magnezium-fogyasztasa-terhesseg-alatt&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/magnezium_fogyasztas_terhesseg-alatt)

fontos a magnézium fogyasztása terhesség alatt?

[3]

<https://twitter.com/share?text=M%C3%A9rt%20fontos%20a%20magn%C3%A9zium%20fogyaszt%C3%A1sa%20terhesség-alatt>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/miert-fontos-magnezium-fogyasztasa-terhesseg-alatt>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/43871>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>